

## HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU DIET DAN KADAR HB PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 10 KOTA MAKASSAR

### *Relationship of Body Image with Dieting Behaviour and Hemoglobin Status among Adolescence Girls in SMAN 10 Makassar*

**Marini Amalia M, Rahayu Indriasari, Nurhaedar Jafar**

Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin  
(marini237@yahoo.co.id, rindriasari@gmail.com, eda\_jafar@yahoo.co.id, 085656604218)

#### ABSTRAK

Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang rentan terkena anemia. Salah satu penyebab remaja putri mudah terserang anemia adalah karena remaja putri biasanya ingin tampil langsing, sehingga membatasi asupan makanan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body image* dengan perilaku diet dan kadar Hb pada remaja putri di SMAN 10 Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan *design cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan penggunaan teknik *proportional random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 148 remaja putri kelas X dan XI. Pengumpulan data dilakukan dengan pengambilan data primer dan sekunder. Data dianalisis dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini, terdapat 34,5% responden yang terkena anemia, hal ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah di SMAN 10 Makassar. Terdapat 42,6% responden yang memiliki *body image* negatif. Sebanyak 31,8% responden melakukan diet tidak sehat. Ada hubungan positif antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMAN 10 Makassar ( $p=0,020$ ). Remaja yang memiliki *body image* positif cenderung melakukan perilaku diet yang sehat. Ada hubungan positif antara *body image* dengan kadar Hb pada remaja putri di SMAN 10 Makassar ( $p=0,018$ ). Remaja putri yang anemia cenderung memiliki *body image* negatif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *body image* memiliki hubungan positif dengan perilaku diet dan kadar Hb.

**Kata kunci :** *body image*, perilaku diet, kadar Hb, remaja putri

#### ABSTRACT

Adolescents are one of the age groups that susceptible to anemia. One of the causes of adolescence girls are susceptible to anemia because adolescence girls usually want to look slim, thus limiting food intake. The purpose of this study was to determine the relationship of body image with dieting behaviors and Hb status in adolescent girls at SMAN 10 Makassar. This type of research analitic with is cross sectional design. Sampling was carried out with proportional random sampling technique with a total sample of 148 adolescent girls in class X and XI. Data was collected through primary and secondary data collection. Data were analyzed by chi-square test. The results of this study, there were 34.5% of respondents were exposed to anemia, this suggests that anemia is still a problem in SMAN 10 Makassar. There are 42.6% of respondents who have a negative body image. A total of 31.8% of respondents did unhealthy diet. There is a positive relationship between body image and dieting behaviors in adolescent girls in SMAN 10 Makassar ( $p = 0.020$ ). Adolescents who have a positive body image tends to perform healthy dietary behavior. There is a positive relationship between body image and Hb status in adolescent girls in SMAN 10 Makassar ( $p = 0.018$ ). Young women who are anemic tend to have a negative body image. This study concluded that body image is positively associated with dietary behaviors and Hb status.

**Keywords:** *body image*, dieting behaviors, Hb status, adolescence girls

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang rentan terkena anemia. Remaja beresiko tinggi menderita anemia, khususnya kurang zat besi karena remaja mengalami pertumbuhan yang sangat cepat.<sup>1</sup> Di beberapa belahan dunia, anemia masih menjadi masalah bagi remaja. Menurut WHO (2008), sebanyak 25,4% anak usia sekolah di dunia terkena anemia.<sup>2</sup> Menurut Premalatha, dkk, dari 400 remaja usia 13-17 tahun di Chennai, Tamil Nadu, India, 78,75% diantaranya terkena anemia.<sup>3</sup> Di Indonesia, prevalensi anemia pada perempuan dewasa menurut Riskesdas (2013) adalah sebesar 23,9%.<sup>4</sup> Di Provinsi Sulawesi Selatan prevalensi anemia menurut Survey Gizi Mikro 2006 yang tercantum dalam Profil Kesehatan Sulsel (2007) adalah sebesar 28,1%.<sup>5</sup> Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hapzah dan Ramlah di SMA 1 Tinambung Polewali Mandar, ditemukan bahwa 33% remaja putri kelas III menderita anemia.<sup>6</sup>

Salah satu penyebab remaja putri mudah terserang anemia adalah karena remaja putri biasanya ingin tampil langsing, sehingga membatasi asupan makanan.<sup>7</sup> Berdasarkan Survei Gizi Nasional yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan (2004) di Jepang diungkapkan bahwa 64,1% remaja putri di Jepang mencoba untuk menurunkan berat badannya, sementara 68,6% remaja putri dengan usia yang sama dikategorikan dalam berat badan normal.<sup>8</sup> Kekhawatiran menjadi gemuk telah memaksa remaja untuk mengurangi jumlah pangan yang seharusnya disantap.<sup>9</sup> Pada penelitian yang dilakukan Widiarti dan Ayu Chandra di SMA Theresiana Semarang, ditemukan sebanyak 40,3% sampel merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan sebagian besar subjek (56,9%) belum menjalankan perilaku makan yang baik. Hal ini menunjukkan *body image* dapat mempengaruhi keputusan remaja dalam memilih makanan.<sup>10</sup>

Menurut Germov & Williams, *body image* adalah gambaran seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri. Apabila harapan tersebut tidak sesuai dengan kondisi tubuh aktualnya, maka hal ini dianggap sebagai *body image* yang negatif.<sup>11</sup> Hasil penelitian Syahrir, dkk, menunjukkan bahwa sebanyak 24 orang di SMA Athirah Makassar (33,8%), memiliki persepsi *body image* yang negatif (mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya) tidak hanya terjadi pada responden dengan kelebihan berat badan saja (gemuk dan obesitas), namun juga pada responden dengan status gizi normal yaitu sebanyak 12 orang (50.0%).<sup>12</sup> Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body image* dengan perilaku diet dan kadar Hb pada remaja putri di SMAN 10 Makassar.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 10 Kota Makassar pada tanggal 2-22 April 2014. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan *design cross sectional* untuk melihat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet dan kadar Hb pada remaja putri di SMAN 10 Makassar. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan kelas XI yang bersekolah di SMA Islam Athirah berjumlah 380 orang. Jumlah sampel penelitian ini adalah 148 responden, dan penarikan sampel dilakukan dengan *proportional random sampling*. Data hasil penelitian diperoleh dengan mengumpulkan data primer dan data sekunder. Data primer meliputi data hasil yang diperoleh melalui kuesioner seperti data karakteristik responden dan keluarga, kuesioner *body image*, kuesioner perilaku diet, dan kadar Hb yang diukur menggunakan metode *hemoque*. Data sekunder diperoleh dari pihak sekolah SMA Islam Athirah tentang profil dan jumlah siswa SMAN 10 Makassar. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat. Data disajikan menggunakan tabel dan grafik.

## HASIL

Responden yang paling muda berusia 15 tahun dan responden paling tua berusia 18 tahun. Umumnya responden berusia 16 tahun. Responden berasal dari berbagai latar belakang sosial ekonomi. Sebagian besar pekerjaan ayah responden bekerja sebagai pegawai swasta dan lain-lain. Sebagian besar ibu dari responden tidak bekerja dan merupakan ibu rumah tangga. Umumnya, responden memeluk agama Islam dan berasal dari suku Bugis-Makassar. Jumlah responden yang memiliki kadar Hb normal lebih banyak daripada responden yang terkena anemia. Responden yang terkena anemia sebesar 34,5%. Namun, persentase kejadian anemia pada responden masih di atas 10%. Hal ini menunjukkan bahwa anemia merupakan sebuah masalah pada remaja putri di SMAN 10 Makassar (Tabel 1).

Sebagian besar responden memiliki *body image* positif. Namun, terdapat 42,6% responden yang memiliki *body image* negatif (Tabel 2). Sebagian besar responden melakukan diet yang sehat. Namun, terdapat 31,8% responden yang melakukan diet tidak sehat (Tabel 3). Hasil uji *chi square* yang dilakukan terhadap *body image* dengan perilaku diet didapatkan *p* value sebesar 0,020 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_a$  diterima yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMAN 10 Makassar. Dasar penghitungan keputusan uji *chi square* untuk uji hipotesis adalah value lebih kecil dari 0,05, berarti  $H_a$  diterima yaitu ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Tabel 4).

Hasil uji *Chi square* yang dilakukan terhadap *body image* dengan kadar Hb didapatkan *p* value sebesar 0,018 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_a$  diterima yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kadar Hb pada remaja putri di SMAN 10 Makassar. Dasar penghitungan keputusan uji *chi square* untuk uji hipotesis adalah value lebih kecil dari 0,05, berarti  $H_a$  diterima yaitu ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Tabel 5).

## PEMBAHASAN

Hasil analisis *crosstab* antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMAN 10 Makassar, dapat diketahui bahwa remaja putri yang memiliki *body image* positif lebih banyak melakukan diet sehat (76,5%). Remaja putri yang memiliki *body image* negatif yang melakukan diet tidak sehat yaitu sebesar 42,9%. Analisis hubungan antara *body image* perilaku diet dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square*. Dari analisis yang dilakukan diperoleh  $p=0,020$ . Berdasarkan uji *chi square* maka *p* value lebih kecil dari 0,020 ( $0,020 < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku diet berhubungan signifikan dengan *body image*. Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki *body image* positif cenderung melakukan diet sehat. Remaja yang belum mempunyai gambaran tentang tubuh dewasanya mungkin membatasi asupan makanannya sebagai akibat berat badan yang bertambah karena perkembangan karakteristik seksual sekundernya.<sup>13</sup>

Hal yang sejalan diungkapkan pada penelitian Siswanti, yang dilakukan pada remaja putri di Bogor. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa Terdapat hubungan nyata antara keberagaman konsumsi pangan dengan persepsi terhadap tubuh ideal, tubuh tersehat dan harapan perubahan berat badan. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan tidak hanya terbentuk dari dorongan untuk mengatasi rasa lapar, akan tetapi juga karena adanya kebutuhan fisiologis dan psikologis yang ikut berpengaruh.<sup>14</sup>

Pada penelitian yang dilakukan Widiyanti dan Chandra di SMA Theresiana Semarang, ditemukan sebanyak 40,3% sampel merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan sebagian besar subjek (56,9%) belum menjalankan perilaku makan yang baik.<sup>15</sup> Hasil yang sama juga ditunjukkan pada penelitian Suka, et al. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa perilaku diet responden berhubungan dengan persepsi terhadap bentuk tubuh mereka.<sup>16</sup>

Hasil analisis *crosstab* antara *body image* dengan kadar Hb pada remaja putri di SMAN 10 Makassar, dapat diketahui bahwa remaja putri yang kadar Hb nya berada dalam kategori anemia lebih banyak yang memiliki *body image* negatif. Dan remaja putri yang memiliki kadar Hb normal lebih banyak yang memiliki *body image* positif. Analisis hubungan

antara *body image* dengan kadar Hb dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square*. Dari analisis yang dilakukan diperoleh  $p=0,020$ . Berdasarkan *uji chi square* maka  $p$  value lebih kecil dari 0,05 ( $0,018 < 0,05$ ), sehingga  $H_a$  diterima yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kadar Hb pada remaja putri di SMAN 10 Makassar.

Setelah dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dan kadar Hb. Remaja yang terkena anemia cenderung memiliki *body image* yang negatif, sedangkan remaja yang memiliki *body image* yang positif cenderung tidak terkena anemia. Menurut tim penulis Poltekkes Depkes, salah satu penyebab remaja putri lebih mudah terserang anemia adalah karena remaja putri biasanya ingin tampil langsing, sehingga membatasi asupan makanan.<sup>7</sup> Remaja sering merasa tidak nyaman dengan perubahan tubuhnya yang cepat. Pada waktu yang bersamaan, karena pengaruh lingkungan, mereka ingin seperti temannya yang sempurna dan yang merupakan idola dari budaya mereka.<sup>13</sup> Menurut WHO, dorongan psikologis seperti *body image* dapat mempengaruhi remaja dalam menentukan pola makannya yang dapat berpengaruh pada kecukupan makronutrien dan mikronutrien remaja. Menurut WHO, *body image* dapat menjadi salah satu penyebab tidak langsung terjadinya kekurangan zat gizi mikro, salah satunya anemia kekurangan zat besi.<sup>17</sup>

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Filia (2010), hasil dari penelitian tersebut menyatakan tidak terdapat hubungan antara *body image* dan status Hb pada remaja putri. Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Hastuti pada remaja putri di SMAN 1 Semarang. Hasil dari penelitian tersebut adalah tidak ada hubungan antara *body image* dan kadar Hb.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *body image* dengan kadar Hb pada remaja putri di SMAN 10 Makassar, dimana remaja putri yang anemia cenderung memiliki *body image* negatif. Ada hubungan positif antara *body image* dan perilaku diet pada remaja putri di SMAN 10 Makassar, dimana remaja putri yang memiliki *body image* positif lebih banyak yang melakukan diet sehat.

Adapun saran yang peneliti dapat berikan yaitu kepada Departemen Kesehatan RI, agar mengadakan program sekolah sehat pada jenjang pendidikan SMA, yang memiliki konsentrasi pada penganggulangan masalah kesehatan pada kelompok usia remaja dan termasuk di dalamnya penanggulangan masalah *body image*, perilaku diet, dan anemia. Kepada peneliti selanjutnya, Mengembangkan *figure rating scale* versi Indonesia yang sesuai

dengan bentuk tubuh orang Asia Tenggara. Kepada peneliti selanjutnya, Mengembangkan *figure rating scale* tidak hanya dari bentuk lebar badan namun juga dapat mengukur kepuasan terhadap tinggi badan. Kepada peneliti selanjutnya, agar melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *body image* dan perilaku diet baik secara kualitatif maupun kuantitatif.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Citrakesumasari. Anemia Gizi Masalah dan Penanggulangannya. Yogyakarta: Kalika; 2009
2. WHO. Worldwide prevalence of anemia 1995-2005. WHO global database on anemia. Geneva: World Health Organization; 2008.
3. Premalatha T, Valamarthi S, Srijayanth P, Sundar JS, S K. Prevalence of Anemia and its Associated Factors among Adolescent School Girls in Chennai, Tamil Nadu, INDIA. Epidemiology. 2012;2(2).
4. Riskesdas. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2013.
5. Depkes. Profil Kesehatan Sulawesi Selatan. Makassar: Departemen Kesehatan Sulawesi Selatan; 2007.
6. Hapzah, Yulita R. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri pada siswi Kelas III DI SMAN 1 Tinambung Kabupaten Polewali Mandar. Media Gizi dan Pangan. 2012;13(1):20-5.
7. Tim Penulis Poltekkes, editor. Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
8. Cisuwa N, O'Dea JA. Body Image and Eating Disorders Amongst Japanese Adolescents. Appetite. 2010;54:5-15.
9. Arisman M. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC; 2002.
10. Widiyanti N, Chandra A. Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. Journal of Nutrition College. 2012;1(1):398-404.
11. Germov J, Williams L. A Sociology of Food and Nutrition: The Social Appetite. Victoria: Oxford University Press; 2004.
12. Syahrir N, Thaha AR, Djafar N. Pengetahuan Gizi, *Body Image*, dan Status Gizi Remaja di SMA Islam Athirah Kota Makassar Tahun 2013. [Artikel Penelitian]. Unhas Respository; 2013.
13. Almatasier S, Soetardjo S, Soekatri M, editors. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2011.

14. Siswanti. Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan, Perilaku Sehat, Status Gizi dan Kesehatan Mahasiswa [Skripsi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2007.
15. Widiyanti N, Chandra A. Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. *Journal of Nutrition College*. 2012;1(1):398-404.
16. Suka M, Sugimori H, Yoshida K, Kanayama H, Sekine M, Yamagami T. Body image, body satisfaction and dieting behaviour in Japanese preadolescents: The Toyama birth cohort study. *Environmental Health and Preventive Medicine*. 2006;11:24-30.
17. WHO. Nutritional in adolescence - Issues and Challenges for Health Sector. Geneva 2005.

## LAMPIRAN

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 10 Makassar**

Karakteristik	Kadar Hb				Total	
	Anemia		Normal		n	%
	n	%	n	%		
<b>Umur</b>						
15 tahun	14	9,5	17	11,5	31	20,9
16 tahun	22	14,9	57	38,5	79	53,4
17 tahun	15	10,1	21	14,2	36	24,3
18 tahun	0	0	2	1,4	2	1,4
<b>Pekerjaan Ayah</b>						
PNS	9	6,1	6	4,1	15	10,1
Pedagang	8	5,4	16	10,8	24	16,2
Pegawai swasta	18	12,2	33	22,3	51	34,5
Pensiunan	0	0	3	2,0	3	2,0
Tidak bekerja	0	0	4	2,7	4	2,7
Lain-lain	16	10,8	35	23,6	51	34,5
<b>Pekerjaan Ibu</b>						
PNS	3	2,0	2	1,4	5	3,4
Pedagang	6	4,1	4	2,7	10	6,8
Tidak bekerja/ IRT	41	27,7	86	58,1	127	85,8
Lain-lain	1	0,7	5	3,4	6	4,1
<b>Agama</b>						
Islam	49	33,1	92	62,2	141	95,3
Katolik	2	1,4	3	2,0	5	3,4
Protestan	0	0	2	1,4	2	1,4
<b>Suku</b>						
Bugis	9	6,1	20	13,5	29	19,6
Bugis makassar	4	2,7	9	6,1	13	8,8
Jawa	2	1,4	4	2,7	6	4,1
Makassar	1	0,7	5	3,4	87	58,8
Toraja	32	21,6	55	37,2	7	4,7
Lain-lain	3	2,0	4	2,7	6	4,1
<b>Total</b>	51	34,5	97	65,5	148	100

Sumber: Data Primer 2014

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Persepsi Terhadap Bentuk Tubuh yang Dimiliki Remaja Putri di SMAN 10 Makassar**

<i>Body Image</i>	n	%
Positif	85	57,4
Negatif	63	42,6
<b>Total</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer 2014



**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Diet Remaja Putri di SMAN 10 Makassar**

Perilaku Diet	n	%
Tidak sehat	47	31,8
Sehat	101	68,2
<b>Total</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer 2014

**Tabel 4. Tabulasi Silang *Body Image* dengan Perilaku Diet Remaja Putri di SMAN 10 Makassar**

Body Image	Perilaku diet				Total		p <sup>*</sup>
	Tidak sehat		Sehat		n	%	
	n	%	n	%			
Positif	20	23,5	65	76,5	85	100	0,020
Negatif	27	42,9	36	57,1	63	100	
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>31,8</b>	<b>101</b>	<b>68,2</b>	<b>148</b>	<b>100</b>	

Sumber: Data Primer 2014

\*uji *chi-square*

**Tabel 5. Tabulasi Silang *Body Image* dengan Kadar Hb Remaja Putri di SMAN 10 Makassar**

Body Image	Kadar Hb				Total		p <sup>*</sup>
	Anemia		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Positif	22	43,1	63	64,9	85	57,4	0,018
Negatif	29	56,9	34	35,1	63	42,6	
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100</b>	<b>97</b>	<b>100</b>	<b>148</b>	<b>100</b>	

Sumber: Data Primer 2014

\* uji *chi-square*